Tasten

1. **Einschalttaste** ⏻
   - schaltet das Gerät bei langem Drücken ein oder aus.
   - schaltet die Beleuchtung ein oder aus.
2. **Modustaste (mode)**
   - ruft den Timer oder das Hauptmenü auf.
   - verlässt bei kurzem Drücken ein Menü oder eine Seite.
   - wechselt bei längerem Drücken die Disziplin.
3. **Runden-/Resettaste (lap)**
   - beginnt bei kurzem Drücken eine Runde.
   - setzt bei langem Drücken den Timer zurück.
4. **Start-/Stopptaste**
   startet oder stoppt den Timer.
5. **Entertaste**
   wählt Optionen und bestätigt Bildschirmmeldungen.
6. **Pfeiltasten ▲▼**
   - markieren Optionen.
   - blättern durch Menüs und Datenfelder.

Anmerkung: Wenn das Gerät einfriert (nicht mehr auf Tasten reagiert), drücken Sie die Tasten **Modus** und **Runde/Reset** gleichzeitig. Das Gerät wird zurückgesetzt.

1 Laden des Akkus

Laden Sie den Forerunner drei Stunden lang, bevor Sie ihn das erste Mal benutzen. Ein vollständig geladener Akku versorgt das Gerät etwa 10 Stunden lang mit Strom. Achten Sie darauf, dass der Forerunner vor dem Laden vollständig trocken ist. So verhindern Sie Rostbildung.

1. Setzen Sie den Forerunner in die Dockingstation ein.

2. Schließen Sie den kleinen Stecker des Ladekabels am Mini-USB-Anschluss der Dockingstation an. Verbinden Sie das andere Ende mit einer Steckdose.

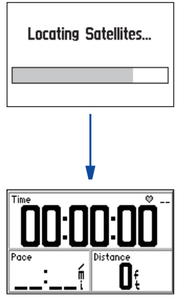
2 Konfigurieren

Halten Sie die **Einschalttaste** ⏻ gedrückt, um den Forerunner einzuschalten. Befolgen Sie die Bildschirmanleitungen.

3 Erfassen von Satelliten

Nachdem der Forerunner konfiguriert ist, wird die Seite „Orte Satelliten“ (Locating Satellites) angezeigt. Suchen Sie einen Ort im Freien auf, an dem der Signalempfang nicht von hohen Gebäuden oder Bäumen behindert wird. Das Erfassen der Satellitensignale dauert 30 bis 60 Sekunden.

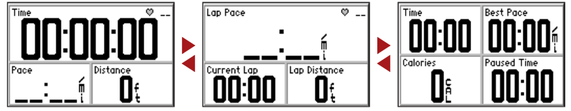
Warten Sie, während der Forerunner nach Satellitensignalen sucht. Am schnellsten geht es, wenn Sie in freiem Gelände stehen bleiben, bis die Seite „Orte Satelliten“ erscheint. Sobald die Timerseite angezeigt wird, können Sie mit dem Training beginnen.



Los!

Drücken Sie **start**, um den Timer zu starten. Während des Laufens können Sie mit den **Pfeiltasten** ▲▼ alle Timeranzeigen aufrufen. Drücken Sie **stop**, um den Timer anzuhalten. Halten Sie die **Resettaste** gedrückt, um die Daten zu löschen.

Timerseiten



Modustaste

Hauptmenü

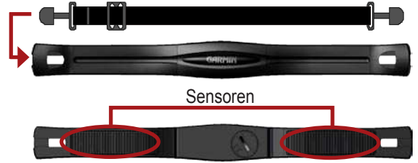
Rufen Sie mit der **Modustaste** das Hauptmenü auf. Im Hauptmenü können Sie einfache und komplexe Trainings anlegen, das Protokoll aufrufen, Positionen abspeichern und den Forerunner anpassen.

Pulsmesser

Der Forerunner 305 kann Ihren Puls überwachen. Zu diesem Zweck gehört ein Pulsmesser zum Lieferumfang, den Sie direkt auf der Haut knapp unterhalb der Brust tragen sollten.

So platzieren Sie den Pulsmesser:

1. Schieben Sie ein Ende des elastischen Bandes durch den Schlitz im Pulsmesser. Drücken Sie das Endstück herunter.



2. Feuchten Sie beide Sensoren auf der Rückseite des Pulsmessers an, um eine korrekte Übertragung Ihres Pulses zum Sender sicherzustellen.
3. Führen Sie das elastische Band um Ihren Körper und befestigen Sie es nun auch an der anderen Seite des Pulsmessers.
4. Stellen Sie das Band so ein, dass das Gerät während des Laufens nicht verrutschen kann.

Bei richtiger Platzierung hört das herzförmige Pulssymbol auf der Timerseite auf zu blinken ✕ → ♡. Hinweise zur Problembehebung finden Sie im Benutzerhandbuch.

WARNUNG: Wichtige Sicherheitshinweise zum Akku finden Sie im Benutzerhandbuch, das dem Produkt beiliegt.

Garmin Training Center™

Verwenden Sie die Software Garmin Training Center auf einem PC, um komplexe Trainings und Strecken im Voraus zu planen und anschließend zu analysieren. Training Center kann von der mitgelieferten CD installiert werden. Wenn Sie Hilfe zu Training Center benötigen, klicken Sie auf das **Hilfe**-Menü (Help) oder drücken Sie **F1** auf der Tastatur.

© 2009 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

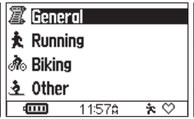
November 2009 190-00581-52 Rev. A Gedruckt in Taiwan

Einrichten Ihres Benutzerprofils

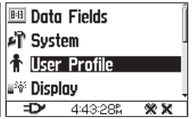
Sie sollten das Benutzerprofil einrichten, damit der Forerunner die verbrauchten Kalorien korrekt berechnen kann. Zum Auswählen einer markierten Option drücken Sie **enter**. Zum Verlassen einer Seite drücken Sie **Modustaste**.

1. Rufen Sie mit der **Modustaste** das Menü auf. Wählen Sie **Einstellungen** (Settings).

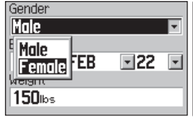
2. Wählen Sie **Grundeinstellung** (General).



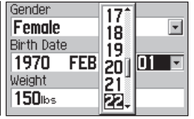
3. Wählen Sie **Benutzerprofil** (User Profile).



4. Drücken Sie **enter**. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus.



5. Geben Sie mit den **Pfeiltasten** ▲▼ und **enter** Geburtsdatum und Gewicht ein.



GARMIN

Einrichten und los geht's!

Forerunner® 205/305